ਹੱਥ ਧੋਕੇ ਦੋਨੋਂ ਤਲੀਆਂ ਮਲ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਤਲੀਆਂ (ਹੱਥਾਂ) ਨਾਲ ਗਿੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਨੇਤ੍ਰ ਸਦਾ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋਖਾਂ ਦੀ ਬ੍ਰਿਧੀ—ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਕਫ ਦੀ ਬ੍ਰਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਪਚਨ ਵੇਲੇ ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਭੋਜਨ ਕਰ ਚੁਕਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵਾਤ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਹੋਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦ (ਸ਼ੁਰੂ) ਵਿਚ ਕਫ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਧ ਵਿਚ ਪਿੱਤ (ਗਰਮੀ) ਨੂੰ ਵਧਾਣ ਵਾਲੇ ਅਰ ਅੰਤਵਿਚ 'ਵਾਤ' (ਬਾਦੀ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨੇ ਚਾਹੀਏ।

ਸੌ ਕਦਮ ਚਲਨਾ—ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਸੌ ਕਦਮ ਤਕ ਫਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਅੰਨ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਅਰ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁਖ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਣ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਆਦਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਡੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਪਿੱਛੋਂ ਸੌਣਾ—ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਜਿਸਦੀ ਆਦਿਤ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ (ਦੁਪਹਰ ਵੇਲੇ) ਦੋ ਘੜੀ ਪ੍ਰਯੰਤ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌ ਕਦਮ ਚਲਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲੇ ੮ ਸਾਸ ਪ੍ਰਯੰਤ ਸੱਜੇ (ਦਾਹਿਨੇ) ਪਾਸੇ, ੧੬ ਸੁਆਸ ਪ੍ਰਯੰਤ ਖੱਬੀ (ਬਾਈਂ) ਕਰਵਟ ਅਰ ਸਿੱਧਿਆਂ

੩੨ ਸ੍ਵਾਸ ਪ੍ਰਯੰਤ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਜੀ ਚਾਹੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਾ ਨਾਭੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਗਨੀ (ਜਠਰਾਗਨਿ) ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਇਸਤੇ ਭੋਜਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਅੰਨ ਦੇ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਈਂ ਕਰਵਟ (ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ) ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਿੱਛੋਂ ਵਰਜਿਤ ਵਸਤੂ—ਅਤੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ, ਅਤੀ ਬੈਠਣਾ, ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਅਗਨੀ, ਧੁਪ ਆਦਿਕਾਂ ਦਾ ਸੇਕਣਾ,ਜਲ ਵਿਚ ਤਰਨਾ,ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਰਸਤੇ ਚਲਨਾ, ਘੋੜੇ ਆਦਿਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਣਾ ਲਿਖਣਾ ਆਦਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋ ਘੜੀ ਪ੍ਰਯੰਤ ਅਤੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਛਾ ਅਰ ਸੁਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਸਯਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਸੰਧ੍ਯਾ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਰਖ੍ਯਾ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸ਼ੁਧ ਹਵਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਰ-ਥਾਤ ਮੀਲ ਦੋ ਮੀਲ ਤਕ ਜਿਤਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੈਰ—ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੁਆਫਕ ਆਵਨਵਾਲੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੈਰ ਸਗੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ,

ਇਸ ਪਾਸੋਂ ਆਦਮੀ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ (ਸੈਰ) ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬਾਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਦੀ ਭੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੈਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਨੋਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾ-ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ (ਸੈਰ) ਬੜੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇਵਲ ਸੈਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਰੋਗਜਤਾ ਪਰਦਾਤੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਿਤਨੀ ਚਾਹੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਰ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਸਕਦਾਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਇਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦਿਨ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਕੇ ਥੋੜਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਰ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾਂ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸੈਰ ਕਰਨੀ। ਪਰ ਇਹ ਤ੍ਰੀਕਾ ਓਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਸਵਖਤੇ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨੇ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਬੜੇ ਹੀ ਸੁਖਾਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਦੂਸਰੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਦਮਾਗ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਰ ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਹ ਇਕ ਸੰਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ (ਸੈਰ) ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਹੇਠਲੇ ਧੜ ਅਰ ਲੱਕ ਦੇ ਪੱਠੇ ਹੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਥੋਹੜੀ ਬਹੁਤ

ਡੌਲਿਆਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਸੈਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ (ਉੱਪਰਲੇ ਧੜ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ) ਕਵਾਇਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਟੈਨਸ ਆਦਿ ਖੇਲਣਾ ਤਥਾ ਪੁਰਾਣੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਠਕਾਂ ਬੈਠਕਾਂ ਡੰਡ ਪੇਲਨ ਆਦਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਖ਼ੂਨ ਸ਼ੁਧ ਅਰ ਪੂਰੇ ਦੌਰੇ ਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਭ ਮੁਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹੀ ਇਰਾਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਧੜ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੰਡਾਵੇ, ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਵਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤੁਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਰ ਜੇਕਰ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਰੋਕ ਕੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਜਕੜਿਆ ਜੈਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮ–ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮ ਇਸ ਵਰਥਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹਨ :–

(੧) ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਓਹ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਹਰਾਰਤ ਮੁਨਾਸਬ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਨਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਰਦੀ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨਾਂ ਗਰਮੀ।

(੨) ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੈਰ ਨਿਰ-ਮਲ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਵਾਯੂ ਦੀ ਸੈਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ

ਉੱਚੀ ਧਰਤੀ ਪਰ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮੈਦਾਨ ਦਲਦਲ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

(੩) ਸਦਾ ਇਕੋ ਸੜਕ ਪਰ ਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਦਿਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਸੈਰ ਦਾ ਅਸਰ ਭੀ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਸਦਾ ਇਕੋ ਪਾਸੇ ਸੈਰ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(੪) ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਇਕੋ ਜਹੇ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਭੀ ਕਦਮ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਰਾ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੫) ਸੈਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਜੇਹਾ ਸਾਥੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੬) ਸੈਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਨਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਇਸਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਮਲੀਆ ਮੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(੭) ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅੱਡ ੨ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਵਾਯੂ ਦੇ ਗੁਣ ਅੱਡ ੨ ਲਿਖੇ ਹਨ, "ਹਾਰੀਤ ਸੰਹਿਤਾ" ਤਥਾ ਬ੍ਰਹਨਿ ਘੰਟੂ ਰਤਨਾਕਰ ਦੇ

ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :-

ਪੂਰਬ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਵਾਯੂ-ਭਾਰੀ, ਗਰਮ, ਸਨਿਗਧ ਹੈ, ਪਿੱਤ (ਗਰਮੀ) ਤਥਾ ਰਕਤ ਨੂੰ ਕੁਪਿੱਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਦਾਹ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਪੈਂਡੇ ਦੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਕਫ਼ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਤਥਾ ਸ਼ੋਖ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਹ। ਤ੍ਰਿਖਾ ਦੇ ਦੁਖ, ਬਵਾਸੀਰ, ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਕੀੜਾ, ਸੰਨਪਾਤ, ਜ੍ਵਰ ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਔਗਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਵਾਯੂ-ਹਿਤਕਾਰੀ, ਰਕਤ ਪਿੱਤ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਸ਼ਕ, ਵੀਰਯ ਵਰਧਕ, ਬਲਕਾਰਕ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਹਿਤੂ ਹੈ, ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਰਦ ਹੈ।

ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਵਾਯੂ-ਤਲਖੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਅਰ ਸਰਬ ਧਾਤੂਆਂ (ਰਸ, ਰਕਤ, ਮਾਂਸ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸੁਕੌਣ ਵਾਲੀ, ਬਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਥਾ ਮੇਦ (ਚਰਬੀ ਵਧਕੇ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ) ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਯੂ ਘਾਵ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਥਾ ਕਫ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਸੋਜ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਪਵਨ-ਸੀਤਲ ਤੇ ਚਿਕਨੀ ਹੈ, ਵਾਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਾਨੀ ਅਤੇ ਬਲ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਮਧੁਰ ਤਥਾ ਕੋਮਲ ਹੈ, ਨਿੰਦਨੀਯ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਗਨਿ ਕੋਣ ਦੀ ਪਵਨ-ਦਾਹ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਅਤੇ

ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਵਾਤ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਘਾਵ ਵਾਸਤੇ ਔਗਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਰਤ ਕੋਣ ਦੀ ਵਾਯੂ-ਦਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਗੋਰਮੀ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਾਯਵ ਕੋਣ ਦੀ ਪਵਨ-ਕੜਵੀ ਹੈ, ਹਿਤਕਾਰੀ ਹ, ਕਿਸੇ ਭੀ ਰੋਗ ਵਾਸਤੇ ਔਗਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਗੁਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਈਸ਼ਾਨ ਕੋਣ ਦੀ ਹਵਾ-ਚਰਪਰੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਠੰਢੀ ਹੈ, ਕਫ ਅਤੇ ਵਾਤ ਦ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਵਾਯੂ (ਹਨੇਰੀ ਆਦਿ) ਆਯੂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ, ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਅਜੇਹੀ ਪਵਨ ਵਿਚ ਫਿਰਨਾ ਬੜਾ ਹੀ ਔਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਛੇ ਰਿਤੂਆਂ ਵਿਚ ਵਾਯੂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਸਿਸਰ ਅਰਥਾਤ ਮਾਘ ਫੱਗਣ ਵਿਚ ਪੂਰਬ ਦੀ ਵਾਯੂ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਹੇਮੰਤ ਅਰਥਾਤ ਮੱਘਰ ਪੋਹ ਵਿਚ ਅਗਨਿ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਪਵਨ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਸੰਤ ਅਰਥਾਤ ਚੇਤ੍ਰ ਵਸਾਖ ਵਿਚ ਦੱਖਣ ਦੀ ਹਵਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਖਮ ਅਰਥਾਤ ਜੇਠ ਹਾੜ ਵਿਚ ਨੈਰਤ ਕੋਣ ਦੀ ਵਾਯੂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਅਰਥਾਤ ਸਾਵਨ ਭਾਦ੍ਰੋਂ ਵਿਚ ਪੱਛਮ ਦੀ ਵਾਯੂ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਸਰਦ ਅਰਥਾਤ ਅੱਸੂ ਕੱਤਕ ਵਿਚ ਵਾਯਵ ਕੋਣ ਦੀ ਵਾਯੂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਸਿਸਰ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਦੀ ਵਾਯੂ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ।

ਦਿਨ ਵਿਚ ਛੇ ਰਿਤੂਆਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ—ਦਿਨ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਪਹਰ ਬਰਖਾ ਰਿਤੂ ਹੁੰਦਾ ਹ । ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਰਦ ਰਿਤੂ ਹੌਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸਿਸਰ ਰਿਤੂ ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਉਦਯ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਮੰਤ ਰਿਤੂ ਹੋਂਦਾ ਹ। ਦੁਪਹਰ ਦੇ ਵੇਲੇ ਗ੍ਰੀਖਮ ਰਿਤੂ ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਪਹਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬਸੰਤ ਰਿਤੂ ਹੋਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਵਾਯੂ—ਜਿਸ ਵਾਯੂ ਵਿਚ ਫਿਰਨ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ, ਗਲਾਨੀ, ਸਿਰ ਭਾਰਾ, ਗਲਾ ਖੁਸ਼ਕ, ਮਨ ਮਲੀਨ ਆਦਿਕ ਲੱਛਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵਨ, ਅਜੇਹੀ ਵਾਯੂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਉੱਪਰ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਦੇ ਕਰਮਾਂ (ਦਿਨ ਚਰਯਾ) ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਅੱਗੇ "ਸਦਾਚਾਰ" ਅਰਥਾਤ ਸਾਧਾਰਨ ਬਰਤਾਉ ਦਾ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਸਥਾਨ, ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਨੂੰ ਸੁਖ ਪੂਰਬਕ ਨਿਰਬਾਹ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੋ 'ਭਾਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼' ਤਥਾ ਬ੍ਰਿ: ਨਿ: ਰ: ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਦਾਚਾਰ !

ਸਦਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਆਤਮਾਂ ਨੂੰ ਵਸ਼ੀ ਭੂਤ ਰੱਖਣਾ, ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾ, ਧਰਮ ਪਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹਣਾ, ਸੰਪੂਰਣ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਨਾਲ ਮਿੱਤ੍ਰਤਾ ਰੱਖਣੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨ, ਬਾਣੀ ਅਰ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਉੱਤਮ ਸੱਜਨਾਂ ਨਾਲਹੀ ਰੱਖਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾਂ ਸੱਜਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਗ ਕਰਨਾ, ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ, ਦੇਵਤਾ (ਪੂਜਨ ਯੋਗ ਵਿਦਵਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗ) ਬ੍ਰਾਹਮਣ (ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ) ਬ੍ਰਿਧ, ਵੈਦ, ਰਾਜਾ ਅਤੇ ਅਤਿੱਥੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ, ਭਿਖਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭਿਖਯਾ ਦੇਣੀ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਾਂ ਕਰਨਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਦਾ ਨਿਰਮਾਨ ਅਰ ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਸਹਤ ਰਹਿਣਾ ਤਥਾ ਓਹਨਾਂ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ) ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਖੋਟੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਸਾਥ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਭੀ ਭਲਿਆਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਦੂਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ, ਕ੍ਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਭਯਭੀਤਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦੇਣੀ, ਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰਖਯਾ ਕਰਨੀ। ਜੋ ਕਾਰਯ ਕਰਨਾ ਉਸਦੇ ਆਦਿ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਸਿਰੇ ਪਹੁੰਚਾਵਨ ਦੇ ਪੂਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਥਾ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਸ਼ਾਂਤਿ ਦਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ, ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤਥਾ ਕਾਰਯਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ, ਅਧਰਮੀ, ਰਾਜ ਦ੍ਰੋਹੀ, ਦੁਰਵਯਸਨੀ, ਤਥਾ ਪਾਪੀਆਂ ਦੇ ਸਾਥ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ। ਜਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਵੇਖਣਾ, ਨੰਗੇ ਹੋਕੇ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਾਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਜਲਾਸ਼ਯ (ਨਦੀ ਤਲਾਬ ਆਦਿਕ) ਦੇ ਗਹਰੇਪਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਥਾ ਜਿਸਵਿਚ ਹਿੰਸਕ (ਮਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਜੀਵ (ਸਸਾਰ, ਮਗਰ ਮੱਛ ਆਦਿ) ਹੋਵਣ, ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਸਮੇਂ ਪਰ

ਹਿਤਕਾਰੀ, ਥੋੜਾ, ਸੱਤ ਅਤੇ ਜੈਸਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਹੋਵੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਧਰ ਬਚਨ ਬੋਲਣਾ, ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਜਿਸ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਮਿਲੇ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਬਰਤਾਉ ਰੱਖਣਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਾਨਣਾ। ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਬਾਤ ਪਹਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁਣਕੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਅਰ ਜਿਸ ਬਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸਤੋਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ । ਜਿਸ ਕਾਰਯ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖ ਹੋਵੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਹੋਵੇ ਅਜਹੇ ਕਾਰਯ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ। ਸਭ ਦਾ ਵਿਸਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਅਵਿਸ੍ਵਾਸੀ (ਬੇ ਇਤਬਾਰੀ) ਜਾਨਣਾ ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਵਿਸਵਾਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਉਸਦਾ ਹੀ ਵਿਸਵਾਸ ਕਰਨਾ। ਸਦਾ ਯੋਗ ਉੱਦਮ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ । ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਦੇਖਕੇ ਡਾਹ ਨਾਂ ਕਰਨਾ। ਮਲ ਮੂਤ੍ ਆਦਿ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਰੋਕਣਾ ਤਥਾ ਮਨ ਦੇ ਬੇਗ "ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ" ਆਦਿਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ। ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੀ ਪੀੜਤ ਨਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਲਾਡ ਚਾਵ ਕਰਨਾ। ਵਰਖਾ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਛਤ੍ਰੀ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ। ਸਦਾ ਹੱਥ ਵਿਚ ਛੜੀ (ਲੱਕੜੀ) ਦਾ ਰੱਖਣਾ। ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਆਮ ਨਾਂ ਫਿਰਨਾ। ਚਾਰ ਹੱਥ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਥਮ ਦੇਖਕੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਦੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਤੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤਰ ਕੇ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਗਨੀ ਦੇ ਸੰਥੂਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਅਜੇਹੀ ਨਾਵ ਪਰ, ਬ੍ਰਿਛ ਪਰ, ਦੁਸ਼ਟ

ਘੋੜੇ ਹਾਥੀ ਆਦਿਕ ਪਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਨਾ। ਸਭਾ ਵਿਚ ਸਭ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਖਾਂਸੀ, ਸ੍ਵਾਸ, ਡਕਾਰ, ਉਬਾਸੀ, ਅੰਗੜਾਈ ਅਰ ਛਿਕ ਆਦਿਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੁਰਚਨਾ, ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਖੜੇ ਰਹਣਾ, ਨਖ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਖੁਰਚਨਾ ਆਦਿਕ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਬੁਹਾਰੀ ਦੀ ਧੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਨਾਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਸੂਰਯ ਵਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਹੁਤ ਬ੍ਰੀਕ ਵਸਤੂ, ਬਹੁਤ ਚਮਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਯਕਾਯਕ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਪ੍ਰਿਯਾ (ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਂ ਭਾਵੇ) ਅਰ ਮਲੀਨ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਰਖਾ ਕਾਲ ਵਿਚ ਇੰਦਰ ਧਨੁਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਖਾਣਾ। ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸਵਿਚ ਵਜੌਣਾ ਅਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜਨਾ ਔਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤਥਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਯਾ ਦੋ ਆਦਮੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਾਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਵਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੁਸ਼ਮਨ ਤਥਾ ਨੀਚ ਦਾ ਅੰਨ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ। ਜ਼ਾਮਨੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ। ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਥਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਮਾਨਤ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ, ਜੂਆ ਆਦਿਕ ਵ੍ਯਸਨ ਜਿਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਉਸਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਣਾ। ਕਿਸੇ ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਏਕਾਂਤ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭੀ ਬਾਤ ਚੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਦਿ

ਦੁਰਵਜਸਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਭੀ ਬਚਨਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਸਦਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ। ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਜੁਦਾ (ਪੇਉਕੇ ਆਦਿਕ) ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਥਾ ਬਹੁਤ ਅਕੇਲੀ ਦੇਵ ਮੰਦ੍ਰ ਆਦਿਕਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੁਤੰਤ੍ਰਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਗ੍ਰਹਸਥ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਨਿਰਬਾਹ ਸੰਤਾਨ ਪਾਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਥਾ ਧਾਰਮਕ ਵਿਦਯਾ ਪਤਿਬ੍ਰਤ, ਬੀਰ ਅਰ ਧਰਮਾਤਮਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਵਲ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਕਾਂਤ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਅਕੇਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਔਰ ਨਾਂ ਰਾਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇਵ ਮੰਦਰ ਤਥਾ ਬ੍ਰਿੱਛ ਹੇਠ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੋਰਾਹ, ਬਗੀਚਾ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ, ਕਬਰਸਥਾਨ ਆਦਿ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ (ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ) ਚਾਹੀਦਾ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਥਾ ਖੋਟਾ ਨੌਕਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਹੋਛੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਹੱਦੋਂ ਵਧ ਹੌਂਸਲਾ, ਨੀਂਦ, ਜਾਗਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਨ ਪਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਘੋੜੇ ਦੀ ਪਛਾੜੀ ਅਰ ਹਾਕਮ ਦੀ ਅਗਾੜੀ ਤੋਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ। ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਪਵਨ, ਧੁਪ ਤਥਾ ਅਤਜੰਤ ਪਵਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਕਲਹ ਨਾਂ ਕਰਨੀ। ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਪਹਨੇ ਹੋਏ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਰਨਾ। ਟੇਢਾ ਹੋਕੇ ਛਿੱਕ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮਲ, ਮੂਤ੍ਰ, ਭੁਖ, ਪਿਆਸ

ਆਦਿਕ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋਣ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਰਯ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਿਰਥਾ ਨਾਂ ਗਵਾਯਾ ਜਾਵੇ, ਜੋ ਪੜ੍ਹਣ ਲਿਖਣ ਤਥਾ ਭੋਜਨ ਆਦਿਕ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਦਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵ ਰਹਿਣਾ, ਆਪ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸ਼ੱਤਰੂ ਨਾਂ ਬਣਨਾ ਅਰ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਤ੍ਰੂ ਬਣਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਾਰਯ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ ਪਰ ਫੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਹੇਠੀ ਹੋਣ ਪਰ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਪਰ ਚੱਲਣ ਦੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣਾਂ ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਯਾਖਯਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨ ਬਹੁਤ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਦਾ 'ਸਦਾਚਾਰ' ਵਿਚ ਤੱਤਪਰ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਅਰ ਧਰਮ ਰਖਯਾ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਇਸ ਕਹੇ ਹੋਏ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਚ ਲਿਆ-ਉਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਆਯੂ ਅਰੋਗਯਤਾ, ਪ੍ਰੀਤੀ, ਧਰਮ, ਧਨ ਅਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮਾਨ, ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਹੋ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਫਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਹੁਣ ਰਾਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ

ਪਹਿਲੇ ਸੰਧਯਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਧਿਆ (ਦਿਨ ਰਾਤ੍ਰ ਦੇ ਮੇਲ) ਦੇ ਸਮੇਂ (ਦੋ ਘੜੀ ਪ੍ਰਯੰਤ) ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਮੈਥੁਨ, ਨਿੰਦ੍ਰਾ (ਸੌਣਾ) ਪੜ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਰਸਤਾ ਚਲਣਾ ਇਹ ਪੰਜ ਕਰਮ ਨਹੀਂ

ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ, ਰਾਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੰਧੀ (ਮੇਲ) ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹਵਾ ਇਕ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਰੀਲੀ (ਸਮੇਂ ਦੇ ਉਲਟ ਅਰਥਾਤ ਨਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਨਾਂ ਰਾਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਘੜੀ ਪ੍ਰਯੰਤ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਦਰਯਾਵਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਭੀ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾਂ ਕਰਨ ਹਾਰੇ ਰਕਤ ਦੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਭੀ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਸਿਥਲ ਅਰ ਇੰਦ੍ਰਯ ਢਿੱਲੇ ਜੈਸੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਿਸ ਜਿਸ ਇੰਦ੍ਰਯ ਨੂੰ ਖੇਚਲ ਪਹੁੰਚੇ ਉਹੋ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਧਯਾ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤਿ (ਮੇਦਾ ਅਰ ਜਿਗਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਾਚਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਂ ਪਚਨ ਤੇ ਅਜੀਰਣ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜੀਰਣ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਮੈਥਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੰਤਾਨ ਵਿਕ੍ਰਤ ਰੂਪ (ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀ) ਅਰ ਵੀਰਯ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਖੀਣਤਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਕਰਨਕਰਕੇ ਦਰਿੱਦ੍ਰਤਾ, ਸਰੀਰ ਸਿਥਲ ਅਰ ਦਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਣ ਕਰਕੇ ਆਯੂ ਦੀ ਖੀਣਤਾ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਾਣ ਵਾਯੂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਅਰ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਆਦਿਕ ਵਜਾਧੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਂਡਾ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਭਯ ਅਰ ਰਕਤ

ਸੋਖਣ ਆਦਿ ਅਵਗੁਣ ਉਤਪੰਨ ਹੋਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਅਵੱਸ਼ਜ ਹੈ।

ਰਾਤ੍ਰੀ ਭੋਜਨ ਬਿਧੀ—ਰਾਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਿਥਮ ਪਹਰ ਵਿਚ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਰਥਾਤ ਥੋੜੀ ਭੁਖ ਰੱਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕੋਈ ਕਠਨਤਾ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਾਦੀ ਬਲਗਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਥਮ "ਦਿਨ ਚਰਯਾ" ਵਿਚ ਕਥਨ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੜੀ ਪਸਚਾਤ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੀਰ ਗਰਮ ਦੁਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਅਤੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਤੇ ਪਸੰਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ—ਅਹਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁੱਕੇ ਸਾਫ ਅਰ ਹਵਾਦਾਰ ਘਰ ਵਿਚ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਲੰਘ, ਚੌਂਕੀ, ਚਾਰ-ਪਾਈ ਆਦਿਕ ਤੇ ਰਿਤ ਭੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖਦਾਈ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਤੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵੈਦਕ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਲੇ ੯ ਸ੍ਵਾਸ ਦਾਹਿਨੀ ਕਰਵਟ (ਪਾਸੇ), ੧੬ ਸ੍ਵਾਸ ਬਾਈਂ ਕਰਵਟ, ਅਰ ਸਿੱਧੇ ੩੨ ਸ੍ਵਾਸ ਪ੍ਰਯੰਤ, ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਸੌਣਾ ਮੰਨਿਆਂ ਹੈ । ਸਿਰਹਾਣਾ ਥੋੜਾ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਕਤ ਦੀ

ਫਾਲ ਨਾਲ ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੬ ਘੰਟੇ ਅਰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ੯ ਘੰਟੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਏਸਤੋਂ ਘਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਕਠਿਨ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਰਖਯਾ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਆਦਿਕਾਂ ਦੀ ਮਰ-ਯਾਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਰਯਾਦਾ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਭੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਓਂ ਭੀ ਹਵਾ ਨਾਂ ਫਿਰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਬੰਦ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਕੋਇਲੇ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਰ ਹੋਰ ਅਗਨਿ ਆਮ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਦੀਵਾ ਜਾਂ ਲੈਂਪ ਜਗਾ ਕੇ ਸੌਣਾ ਅਤੀ ਔਗੁਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਤਰਾਂ ਭਿਆਨਕ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਅਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਆਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਮੂਰਖ ਮਕਾਨ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਅਗਨੀ ਜਲਾ ਕੇ ਸੌਂ ਕੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਰ ਕਾਲ ਦਾ ਗ੍ਰਾਸ ਹੋਂਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸੌਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਭਲੀਆਂ ੨ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਣ ਅਰ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਪੁਰਸ਼ ਰਾਤੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਯਾ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਓਹ ਇਸ ਉਪਾਵ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਅਸ-ਥਾਨ ਦੇ ਪਾਸ ਨੇੜੇ ਹੀ ਜੋੜਾ, ਜਲ, ਡੰਡਾ ਆਦਿਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਅਰ ਸੁੰਦਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਰ-

ਹਾਣੇ ਵਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਤਥਾ ਮਲੀਨ ਚੀਜ਼ ਸਿਰਹਾਣੇ ਵਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਿਰਹਾਣਾ ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਦੱਖਣ ਦੀ ਵਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਬਿਸਤ੍ਰ ਪਰ, ਨਗਨ ਹੋਕੇ, ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਅਸਥਾਨ ਤੇ, ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਅਥਵਾ ਕਈ ਚਿਰ ਤੋਂ ਬੰਦ ਰਹੇ ਹੋਏ ਅਸਥਾਨ ਮਕਾਨ) ਵਿਚ, ਆਪ ਮਲੀਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, (ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਪੈਰ ਧੋਤੇ ਕੁਲੀ ਕੀਤੇ ਦੇ) ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਬੇਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਸੁੰਞੇ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ, ਆਮ ਚਲਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਂ ਅਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰੋਕਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਨੀਂਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਭੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਲੋਂ ਮਨੁਖਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਾਤਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਕ ਅਚਰਜ ਦਾਤ ਹੈ। ਨੀਂਦਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਲੀਆ ਮੇਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਮਮਤਾ ਦਾ ਚੱਕ੍ਰ ਦਿਖਲਾਕੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਵਿਖਾਲ ਕੇ ਗਜਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾਦਾਰ ਇਹ ਨੀਂਦਰ ਹੀ ਹੈ, ਏਸਦੀ ਅਸਚਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਨ ਭਰ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਦੀ ਮੇਹਨਤ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਇਸਦਾ ਠੀਕ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਸਿਰ ਨਾਂ ਰੱਖਣਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਨੀਂਦਰ ਦੇ

ਭੇਦ, ਨੀਂਦਰ ਦਾ ਸਰੂਪ, ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਨੀਂਦਰ ਦਾ ਅਸਰ, ਮਿੱਠੀ ਨੀਂਦਰ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਉਮਰ ਦੀ ਵੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਨੀਂਦਰ, ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਅਰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਊਂਗਲਾਉਣ ਆਦਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਰਾ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਸਹਵਾਸ(ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਗ)—ਗ੍ਰਹਸਥਾਸ਼੍ਰਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਰਖਯਾ ਦੇ ਵਾਸਤੇ "ਸਹਵਾਸ" ਅਰਥਾਤ ਮੈਥਨ ਭੀ ਨਿਤਾਂਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਯ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੇਦ ਅਰ ਲੱਛਨ, ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭੇਦ ਅਰ ਲੱਛਨ, ਕਿਸ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਯੋਗ ਅਰ ਅਯੋਗਯ ਕਿਸ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਯੋਗਯ ਤਥਾ ਅਯੋਗਯ ਹੈ। ਅਰ ਉਸਦਾ ਸੰਤਾਨ ਤੇ ਅਸਰ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਾਮ ਵਿਸ਼ਯ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਦਮਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਦੇਸ਼ ਭੇਦ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਗਮਨ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਅਵਗੁਣ, ਅਨੁਚਿਤ ਰੀਤਿ ਵੀਰਯ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਭਯਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ, ਵੀਰਯ ਰਖਯਾ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਨ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਗਯਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅਜ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਰਬ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੱਤਯਾ ਨਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵੈਦਕ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ,

ਕਾਮ ਰਤਨ ਅਰ ਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਆਦਿਕਾਂ ਵਿਚ ਤਥਾ ਨਵੀਨ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਦਯਾ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਅਜੇਹੇ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫੇਰ ਅਰ ਅਵਿਦਯਾ ਦੇ ਹਨੇਰ ਕਰਕੇ ਅਜ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭੀ ਅੰਧੇਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਧਨ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਰ ਆਤਮਾਂ ਦੀ ਰਖਯਾ ਵਾਸਤੇ ਸਨ ਓਹ ਅਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਸੇ ਅਗਯਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਇਕ ਧੋਖੇ ਬਾਜ਼ ਅਨੇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਾਧਾ ਦੂਕੀ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ੨ ਪੁਸਤਕ 'ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ' ਆਦਿ ਨਾਮ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸ੍ਵਾਰਥ ਸਾਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਈ ਇਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਯ ਪਰ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲੇਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਤੇ ਅਨੇਕ ਪਾਠਕਾਂ ਤੇ ਇਕ ਦਮ ਘਬ-ਰਾਹਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਇਥੋਂ ਕਲਮ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੋਟਾ ਪਨ ਅਤੇ ਦੁਬਲਾ ਪਨ

ਮਨੁਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦੁਬਲਾ ਹੋਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਮਰ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ ਬੁਢੇਪਾ ਘੇਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰ-ਬਲਤਾ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਹ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲੱਗਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਬਹੁਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਭਾਰੀਆਂ ਅਤੇ

ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਠੰਡੀਆਂ ਅਰ ਚਿਕਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਡੰਡ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮੇਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾਂ ਕਰਨਨਾਲ, ਦਿਨੇਂ ਸੌਣ ਨਾਲ, ਐਸ਼ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਗਾਫ਼ਲ ਪਏ ਰਹਣ ਨਾਲ, ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਪਰ ਭੀ ਮਨੁਖ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੇਦ ਹੀ ਬਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਧਾਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਲਸ ਅਤੇ ਨਾਬਕਤਾ ਇੰਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਕੁਝ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ। ਮੇਦ ਦੇ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੁਢੇਪਾ ਭੀ ਛੇਤੀ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਠਰਾਗਨੀ ਦੇ ਤੇਜ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੋਠੇਂ ਵਿਚ ਅੰਦਰਲੀ ਵਾਯੂ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਹ ਭੀ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਮੇਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਵਾਯੂ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੇ ਰਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਓਹ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਘੁਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੇਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਠਰਾਗਨੀ ਨੂੰ ਭੜਕਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਕਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੋਟੀ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਲਈ ਅਗਨੀ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉਪੱਦ੍ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਏਹ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਸਾੜ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ ਜਿਸਤਰਾਂ ਅੱਗ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸੁਟਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਦੁਬਲੇਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਬਹੁਤ ਦੁਬਲਾ ਹੋਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਪਨ ਵਿਚ ਬੁਰਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਬਲੇ ਪਨ ਵਿਚ ਭੀ। ਹੁਣ ਦੁਬਲੇ ਪਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸੁਣੋ :–

ਰੁੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਬ੍ਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਜੁਲਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਮੇਹਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਲਿਖਾਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਕ ਡਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਯ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ, ਰੁੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਹ ਉੱਤੇ ਮਲਣ ਨਾਲ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਂ ਕਰਨਾ ਤਥਾ ਪਾਪ ਬ੍ਰਿਤੀਆਂ ਹੋਵਣ ਨਾਲ, ਰੋਗ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਬਹੁਤ ਦੁਬਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਦੁਬਲਾ ਕਿ ਉਸਦੇ

ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਮਾਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਔਗਣ

ਜੋ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਤੋਂ ਇਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ :—

੧—ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮੇਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ।

੨—ਭੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੋਟੀ।

੩—ਭੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲੱਗਣਾ, ਪਰ ਓਸਦਾ ਬਲ ਨਾਂ ਹੋਣਾ।

੪—ਤ੍ਰੇਹ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲੱਗਣਾ।

੫—ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣੀ।

੬—ਸਰਦੀ ਨਾਂ ਸਹਾਰ ਸਕਣੀ।

੭—ਗਰਮੀ ਨਾਂ ਸਹਾਰ ਸੱਕਣੀ।

੮—ਮੈਥਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।

ਬਹੁਤ ਦੁਬਲੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਔਗਣ

ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਰੋਗ, ਔਗਣ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇੰਨੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :—

੧—ਤਿਲੀ। ੨—ਖਾਂਸੀ। ੩—ਖਈ। ੪—ਸੁਆਸ। ੫—ਗੋਲਾ। ੬—ਬਵਾਸੀਰ। ੭—ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ। ੮—ਹੋਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ।

ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ

ਦੁਬਲਾ ਹੋਣਾ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਦਾ ਰੋਗੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਬਲਾ ਕੁਝ ਫੇਰ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਬਲੇ ਨੂੰ ਉਤਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਮੋਟਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾ

ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮੋਟਾ ਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇ :-

੧-ਵਾਤ ਕਫ ਨਾਸ਼ਕ ਆਦਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਤਣਾ। ੨-ਕਫ ਅਤੇ ਮੇਦ (ਚਰਬੀ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ । ੩-ਗਿਲੋ ਅਤੇ ਨਾਗਰ ਮੋਥੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ। ੪-ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ। ੫-ਮੱਠਾ ਪੀਣਾ । ੬-ਸ਼ਹਤ ਖਾਣਾ। ੭-ਵਾ ਵੜਿੰਗ, ਸੁੰਢ, ਜੌਂ ਖਾਰ, ਸ਼ਹਤ ਅਤੇ ਆਵਲੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣਾ। ੮-ਸ਼ਿਲਾਜੀਤ ਅਤੇ ਅਰਨੀ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀਣਾ। ੯-ਸ਼ਹਤ ਮਿਲਾਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ। ੧੦-ਮੈਦ ਹਰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸਿਵਾ ਮੋਟਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸੌਣਾ, ਮੈਥਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹੌਲੀ ੨ ਵਧਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਦੁਬਲਾ ਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾ

ਦੁਬਲਾ ਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:-

੧-ਖੂਬ ਸੌਣਾਂ। ੨-ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣੀ। ੩-ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ। ੪-ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖਣਾ। ੫-ਚਿੰਤਾ ਨਾਂ ਕਰਨੀ, ਵਿਦ, ਹਠ, ਝਾਹ, ਈਰਖਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣਾ। ੬-ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਗ ਨਾਂ ਕਰਨਾ। ੭-ਮੇਹਨਤ ਨਾਂ ਕਰਨੀ। ੮-ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ। ੯-ਦਹੀਂ, ਘੀ, ਦੁੱਧ, ਗੰਨਾਂ, ਸੱਠੀ ਦੇ ਚਾਵਲ, ਉੜਦ, ਕਣਕ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਖੰਡ, ਮਿਸਰੀ, ਮਲਾਈ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ। ੧੦-ਰੋਜ਼ ਤੇਲ ਮਲਣਾ। ੧੧-ਚਿੱਧਾ ਵਟਣਾ ਮਲਣਾ। ੧੨-ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ। ੧੩-ਚੰਨਣ ਆਦਿਕ ਦੇਹ ਨੂੰ ਲਾਉਣਾ। ੧੪-ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਹਾਰ ਪਾਉਣੇ। ੧੫-ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ। ੧੬-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਇਤਜਾਦਿਕ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਦੁਬਲਾ ਪਨ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕੰਮ ਦੁਰਬਲਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖੂਬ ਸੌਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

—o—

ਅਸੀਂ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਪਾ ਸਕਨੇ ਹਾਂ?

ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਾਨਨੀਯ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਅੰਤ ਸੁਆਸਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਮਪੇਸ਼ਾ ਭਾਈ ਅਕੱਠੇ ਹੋਏ ਅਰ ਉਸਦੀ ਜੁਦਾਈਉੱਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਤੇ ਸ਼ੋਕਾਤੁਰ ਅੱਥਰੂ ਡੇਗਣ ਲੱਗੇ। ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ 'ਭਾਈਓ! ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਂ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਤਿੰਨ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ'। ਫੇਰ ਜਿੰਨੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਉਹ ਕੇਹੜੇ ਹਨ? ਉਸਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ "ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ, ਕਸਰਤ ਅਰ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰੀ"। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਨ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਂ ਭੋਗੇ। ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਉਹ ਜੁਆਨੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਉਸਤੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਮਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਸੋ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਤੋਂ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਜੋ ੨੧ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜੁਆਨੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਡਾਕਟਰ ਮਨਰੋ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸ੍ਰੀਰਕ ਤਸ਼ਰੀਹ ਤੇ ਵਯਾਖਯਾਨ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਕਥਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਕਿ "ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਪੁਰਸ਼ਕ

ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹਰ ਤਰਾਂ ਪੂਰੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ, ਜਿਸਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਇਸਦੇ ਕਿਸੀ ਵੇਲੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਤੱਲਕ ਪੇਸ਼ੀਨ ਗੋਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿੰਤੂ ਪ੍ਰਗਟਤਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਦੀਵ ਕਾਲ ਰਹਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰੰਤੂ ਤਜਰਬਾ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਸੌ ਵਰਹਾ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰਾ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਅਰ ਸਮਝ ਲੈਣ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਆਯੂ ਦੇ ਘੰਟੇ, ਦਿਨ, ਸਾਤੇ, ਮਹੀਨੇ ਯਾ ਵਰ੍ਹੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ॥

ਸਰ ਜੈਨਸ ਕੁਚੈਨ ਥ੍ਰੋਨ ਸਾਹਿਬ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਕੋਈ ਦਿਨ ਜਤਨ ਅਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਮਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਚਿਰੰਜੀਵਤਾ ਦੀ ਇਛਯਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਮਰਾ ਭਰ ਧਿਆਨ ਅਰ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਕ ਲੋੜਵੰਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਸਮਯ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਸਭਨਾਂ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਾਂਗ੍ਰਸ (ਸਭਾ) ਬਨਕੇ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਡੀਬੇਟ (ਬਹਿਸ) ਕਰੇ ਅਰ ਵੱਡੀ ਅਕਲ ਵਾਲਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਲਈ ਵੱਡੀ ਆਯੂ ਵਾਲਜਾਂ ਦੀ ਇਕ ਨੁਮਾਇਸ਼ (ਦਿਖਲਾਵਟ) ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤੇ ਰਤੀ ਸੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਜਾਈ ਨਾਲ ਪਾਬੰਦੀ

ਕਰਨ, ਅਰ ਮੁਕੱਰਰਾ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਵਰਤਾਰਾ ਹੋਨ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਯਾ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਸੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਰੁੱਧ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ, ਹਾਂ ਏਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਕੰਨ ਲਾਕੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਯਾ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਦੱਸ ਦੇਨਾ ਅਰ ਜਤਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਮਲੀ ਤਦਬੀਰਾਂ ਅੱਛੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਾ ਦੇਈਏ।

ਡਾਕਟਰ ਸੇਥਡ ਸਮਿਥ ਸਾਹਿਬ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਢੇਪਾ ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਅਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਰ ਨਿਚਿੰਤਗੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਅਰ ਚਿਰੰਜੀਵਤਾ ਦੋਸ਼ ਬਦੋਸ਼ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਕਿ ਵਿਰੁੱਧ ਇਸਦੇ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਟਣੇ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਹੈ, ਦੂਸੀ ਜਦ ਇਹ ਸੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵਗੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਭੀ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਅਜੇਹਾ ਕੌਨ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਅੱਕ ਜਾਵੇ? ਸੋ ਚਿਰੰਜੀਵਤਾ ਦਾ ਇਹ ਪਾਸਾ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰਾ ਦਾ ਇੱਛਯਾਵਾਨ ਹੋਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਅਰ ਵਾਜਬੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹੋਮੈਨ ਕ੍ਰਾਸ ਸਾਹਿਬ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਾਡੀ ਹਸਤੀ ਦੇ ਖੂਨੀ ਸ਼ੱਤ੍ਰੂ

ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਔਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਮਰ ਸੌ ਵਰਹੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਵਰਹੇ ਤੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਅਦ-ਭੁਤ ਦਲੀਲ ਭਾਵੇਂ ਸੱਚੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ॥

ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਬੁਢੇਪਾ ਅਰ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ

ਕਈ ਮਰਦ ਅਰ ਤੀਵੀਆਂ ਚਾਲੀ ਵਰਿਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸੱਠਾਂ ਵਰਿਹਾਂ ਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੁਝ ਭੀ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ, ਕਿੰਤੂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਬਦ ਫੈਲੀਆਂ ਦਾ ਫਲ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਵੇਲੇ (ਸਮਝ) ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਉਸਦੇ ਬੁਰੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:—

ਅਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਅਰ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਉਠਣਾ, ਖਾਨ ਪੀਨ ਵਿਚ ਹਰਕਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਰ ਦਿਮਾਗੀ ਕੁੱਵਤਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਲੈਣਾ, ਬਾਲਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਵਾਹ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣਾ, ਮੁਲ ਸਭ ਅਜੇਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਯਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਗੈਰ ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਪਾਣ ਬੁਢੇਪੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਲਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਹਿਊਫ

ਲੌਂਡ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਰਮਜ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਬੁਢਿਆਂ ਹੋਣ ਅਰਥਾਤ ਛੇਤੀ ਮਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ੪ ਸਿੱਖਜਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ:—

(੧) ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਪਨੀ ਇਖਲਾਕੀ ਅਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੁੱਵਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਿਆਕੇ ਜ਼ਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਅਰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿਲੀ ਹਰਕਤ ਖੂਬ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਖਰਚ ਕਰੋ, ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੋ ਜਾਓ।

(੨) ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜੇਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਜਿਸਤੇ ਥੱਕ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨੇ, ਰਾਤ ਭਰ ਬੈਠਿਆਂ ਰਹਿਨਾ, ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋ ਫਾਇਦੇ ਪਹੁੰਚਨ ਗੇ, ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਦਿਲੀ ਹਰਕਤ ਛੇਤੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਦੂਜੇ ਪੱਠੇ ਖੁਸ਼ਕ ਅਰ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਨਗੇ।

(੩) ਸ਼ਰਾਬ ਅਰ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਵਰਤੋ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਿਰਬਲਤਾ ਅਰ ਬੁਰੀਆਂ ਪਾਨ ਅਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਤੇ ਪੁਚਾਨ ਦਾ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਨੁਸਖਾ ਹੈ।

(੪) ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਅਰ ਡਰ ਬੁਢੇਪੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਬੁਲਾਨ ਦੀ ਤਅੱਜਬਭਰੀ ਕੁੱਵਤ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਸਖਤ ਰੰਜ ਫਿਕਰ ਯਾ ਕਿਸੇ ਭਜਾਨਕ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਨਿਸ਼ਚਜ ਜਾਣੋਂ ਕਿ ਕਈ ਕਾਰਣ ਜ਼ਰੂਰ ਅਜੇਹੇ

ਹਨ, ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਅੱਜਬ ਭਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਦਿਖਾਨ ਦੀ ਅਜੀਬ ਕੁੱਵਤ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਮੇਲ ਦਾ ਢੇਰ ਬਨਾਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਡਰਨ ਵਾਲੇ ਅਰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਦਮਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਹੀ ਬਰਬਾਦੀ ਅਰ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਖਿੱਚਨ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਜਾਣੂੰ ਪਛਾਣੂੰ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢੇ ਨਾ ਹੋਕੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰਾ ਵਾਲੇ ਬਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚੇ ਰਹੋ।

ਰੋਗੀ ਸੇਵਾ—ਬੀਮਾਰ ਦਾਰੀ

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਸੰਛੇਪ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਬੀਮਾਰਦਾਰੀ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੁਣ ਤਕ ਜੋ ਕੁਝ ਵਰਨਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਸਭ ਤਨਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰਖਣ, ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਆਦਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਹੀ ਹੈ! ਇਹ ਹੈ ਭੀ ਵਡਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸਕੇ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਭਾਲ ਰਖਣਾ ਹੀ ਵੱਧੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੋਠੇ ਉਤੋਂ ਧੱਕਾ ਦੇਕੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗਾਕੇ ਫਿਰ ਉਸਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਪਾੜ ਤਬਾ ਉਧੇੜਕੇ ਸੀਊਂਣ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਠੀਕ ਰਖਣਾ ਭਲਾ ਹੈ। ਇਸਤੇ ਵੈਦਕ (ਹਿਕਮਤ) ਦੇ ਵਰਨਨ

ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪੈਹਲੇ ਅਰੋਗਜਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦਾ ਵਰਨਨ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨਿਯਮ ਪਰ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭੀ ਪੈਹਲੇ ਦਿਨ ਚਰਯਾ, ਰਾਤ੍ਰਿਚਰਯਾ, ਸਦਾਚਾਰ, ਆਦਿਕ ਵਰਨਨ ਕਰਕੇ ਅਰੋਗਜਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਇਹ ਨਿਸਚਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਜੇਕਰ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਰਹਿਣ, ਬਹਿਣ ਆਦਿਕ (ਪੱਥ) ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਧਿਆਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਰਥਾਤ ਬੀਮਾਰ ਦਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਵਨ, ਚੰਗੇ ਸਿਆਣੇ ਤੋਂ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ (ਹਕੀਮ-ਡਾਕਟਰ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜਰਾ ਭੀ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਪੱਥ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ "ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਰਤਨ ਦੇ ਨਿਰਾ ਪੱਥ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਹਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਪੱਥ ਨਾਂ ਰੱਖਯਾ ਜਾਵੇ ਤਦ ਭਾਵੇਂ ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਵਨ ਪਰ ਬੀਮਾਰੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਟ ਸਕਦੀ" ਜਿਸਤੇ ਅਸੀ ਇਸ ਥਾਂ ਬੀਮਾਰ ਦਾਰੀ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:-

ਸੇਵਕ—ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਚੰਗੇ ਸਮਝ ਵਾਲੇ ਹਿਤਕਾਰੀ ਸੇਵਕ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਿੰਨਾਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਹਿਤੂ ਹੋਵੇਗਾ

ਉਨਾਂ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਪਰ ਹਿਤੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਭੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੈਦ ਦੇ ਦੱਸੇ ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਵੇ, ਪੱਥ, ਕੁਪੱਥ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਵਿਚ ਭੀ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ) ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਥੋੜੇ ਜਹੇ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਆਣਕੇ ਧੀਰਜ, ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਸ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦਾ ਸੁਭਾ ਅਕਸਰ ਤਿੱਖਾ, ਸੜੀਅਲ, ਕਾਹਲਾ ਤੇ ਛਿੱਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਝਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਦ ਉਹ ਹੋਰ ਕ੍ਰੋਧ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤੇ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਵੈਦ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਫਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਤੇ ਸੇਵਕ ਬੜਾ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਕੇ ਫੇਰ ਭੀ ਦਿਲਾਸੇ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਰੱਖੇ। ਹਾਂ, ਕਈ ਰੋਗ ਅਜੇਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤਾੜਨਾ, ਡਰ ਦੇਣਾ, ਬੇ ਅਰਾਮ ਰੱਖਣਾ, ਭੁੱਖੇ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਜਦ ਕਦੇ ਅਜੇਹਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਕੇ ਸਿਆਣਾ (ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਜੇ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਆਗਯਾ ਦੇਵੇ ਤਦ ਭੀ ਪੂਰੀ

ਯੋਗਜਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਏਹ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭੀ ਹਾਸੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਦਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਕੌੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਿਗੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੀ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਬਾਜ਼ੀ ਕਦੇ ਭੀ ਵਰਤਨ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਚਾਹੇ ਪਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਸੇਵਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਚਤੁਰਾਈ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਗੀ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਾਕ ਕਾਹਲਾਪਨ, ਸਹਾਰ ਕੇ ਭੀ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰੇ। ਇਹ ਭੀ ਯਾਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਨਿਰਾ ਲਾਡ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਮਿੰਨਤ, ਤਰਲੇ ਨਾਲ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਜਾਂ ਉਕਾਈ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਸੁਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਗੀ ਲਾਭ ਦਾ ਧਜਾਨ ਛੱਡਕੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਧਜਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਫਿੱਕਾ, ਕੌੜਾ, ਭੁੱਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ੨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਰਾਜ਼ੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਦੇ ਭੀ ਧਜਾਨ ਨਾਂ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਰੋਗੀ ਅਨੇਕ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਜੇਹੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ, ਸੇਵਕ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਚਿੱਤ ਦੀ ਚਤੁਰਾਈ

ਉਸ ਵੇਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦਾ ਦਿਲ ਭੀ ਨਾਂ ਦੁਖਣ ਦੇਵੇ ਤੇ ਕੁਪੱਥ ਤੋਂ ਭੀ ਬਚਾ ਲਵੇ ਅਰ ਪੱਥ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖੁਲ੍ਹਾ ਦੇਵੇ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਮੱਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਧੁੱਪ ਛਾਂ ਦੇ ਬਦਲਨ ਵੇਲੇ, ਮਕਾਨ, ਬਿਸਤ੍ਰਾ, ਆਇ ਗਏ ਹਮਦਰਦ ਦਾ ਅਰ ਰੋਗ ਦੇ ਚੜ੍ਹਾਉ ਲਹਾਉ ਦਾ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਧਯਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਧੀਰਜ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਰੋਗ ਦੀ ਯਾਦ ਦਾ ਭੁਲਾਉਣਾ, ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ, ਦਿਲ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣਾ ਭੀ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਜੇਹਾ ਹੌਂਸਲਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਰਹਿਣ ਤੇ ਬੜੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਖੰਦਰ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਹਮਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਜੇਹੇ ਹਮਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਮੋੜ ਤੇ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ! ਅਜੇਹੇ ਦਰਦ ਵੰਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਜਾਨਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਮੰਜਿਆਂ ਤੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲੱਗ ਜਾਵਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ ਬਚੇਗਾ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹੇ ਹਮਦਰਦ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਧੀਰਜ, ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਗੋਂ ਡੋਬੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

ਭਾਂਤੇ ਭਾਂਤ ਤੁਰਤ ਛੀਤੀਆਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਉਹ ਸੱਤਜਾਨਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਉਸ ਵਿਚਾਰੇ ਦੇ ਸੁਾਸ ਕੁਝ ਬਾਕੀ ਭੀ ਹੋਵਨ ਤਦ ਅਜੇਹੇ ਹਮਦਰਦਾਂ ਤੇ ਹਮ-ਦਰਦਣਾਂ ਦਾ ਖਾਤਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। "ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਦਾਤ੍ਰ" ਵਿਚ ਲਿਖਯਾ ਹੈ ਕਿ "ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਕੀ ਹੈ? ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ? ਕੇਵਲ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ, ਲੋਕ ਲਾਜ ਜਾਂ ਵਿਖਲਾਵੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਨਾ ਜਾਣਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਦੁਖੀ ਭਰਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਵੇ, ਜੇ ਇਹ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਦ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਦਾ ਉਪਕਾਰੀ ਬਣਾਕੇ ਜਾਵੇ ਅਰ ਬਾਤ ਸਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੇ! ਜਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਰੋਗੀ ਪਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਬਾਹਰੋਂ ਹੀ ਖਬਰ ਲੈ ਆਵੇ ਅਰ ਆਪਣਾ ਹੇਜ ਵਿਖਲਾਵਨ ਬਦਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਿਰ ਨਾ ਖਾਵੇ।

ਇਸ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੀਮਤਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਜਾ ਝੌਂਣ ਪਰਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਔਂਦੀ ਹੈ ਵੇ ਫਲਾਣਿਆਂ! ਸਦਕੇ! ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ? ਤੱਕ ਖਾਂ, ਮੈਂ ਵਾਰੀ! ਮੈਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆਂ ਹਈ? ਦੱਸ ਖਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹਈ? ਹਾ! ਹਾ! ਵਿਚਾਰਾ ਵਿੱਚਾ

ਲਿੱਸਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਸ਼ੇਰ ਪਿੰਜਰੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਕਿਹਾ ਦੌਂ ਦੌਂ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸੀ। ਬੱਢੀ ਮਾਂ ਦੀ ਵੋਹਟੀ ਸੀ, ਨਿੱਕਾ ਨਿੱਕਾ ਜੀਆ ਜੰਤ ਹੈ। ਅਵਾਣੀ ਬਾਲੜੀ ਵਹੁਟੀ ਹੈ। ਪਾਪੀ ਰੋਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਘੁੰਬ ਲਿਆ ਹੈ, ਭੈੜੇ ਰੋਗ ਬੁਰਾ! ਲੱਗੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ! ਹੱਛਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਗੀਂ ਉਠ ਬੈਠੇ ਸਹੀ! ਹਾਲਾਂ ਪੈ ਤਾਂ ਗਿਆ ਹੀ ਹੈ ਨਾਂ।

ਦੂਜੀ ਔਂਦੀ ਹੈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਸੁਣਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਿਕਲ ਗਈ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤੋਤੇ ਉੱਡ ਗਏ! ਰੱਬ ਰੱਖੇ! ਅੱਖਾਂ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੜ ਗਈਆਂ ਹਨ! ਸੁੱਕਕੇ ਪਿੰਜਰ ਹੋ ਗਿਆ! ਵਿਚਾਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਾਗੀ ਜੀਵੇ।

ਤੀਜੀ ਔਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰ ਫੇਰਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਘੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਚੇਹਰਾ ਉਦਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਮੇਲ ਕੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਹਾਇ! ਹਾਇ!! ਪਾਪੀ ਤਾਪ ਨੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਲਹੂ ਪੀ ਲਿਆ। ਆਹ ਖੰਘ, ਇਹ ਬੜੀ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਵਿੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਅੱਖਾਂ ਭਰਕੇ) ਮੈਂ ਦੋ ਬਾਲ ਇਸ ਪਾਪਣ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਗਵਾ ਬੈਠੀ ਹਾਂ, ਹੱਛਾ ਆਪਣੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀ ਜੀਵੇ।

ਚੌਥੀ ਔਂਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੱਲਾ ਪਰੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਿੰਡਾ ਵੇਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤ੍ਰਭੁਕ ਕੇ ਆਖਦੀ ਹੈ "ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ" ਮੈਂ ਜਾਤਾ ਕੁਝ ਐਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਭੰਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਝੁਰਿਆਂ ਪਿਆ ਹੈ। ਐਡਾ ਸ਼ੀਂਹ ਜਵਾਨ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਇਸ ਤਰਾਂ ਅਨੇਕ ਮੂਰਖ ਕਲਜੋਗਣਾ ਦਾ ਸਮਾਗਮ ਜੁੜ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ

ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਕੈਂਹਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਦ ਉਸਦੀ ਡਾਰ ਦੇ ਹਮਦਰਦੀ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਔਂਦੇ ਤੇ ਉਸ ਫਟ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਰੋਲ ਫਰੋਲ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਤਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਫੱਟ ਚੌੜਾ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਜਿੰਦ ਹੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮੂਰਖ ਦਰਦ ਵੰਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤ੍ਰੀਮਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਵੰਡਣ ਦੀ ਖਾਤਰ ਜੋ ਸੱਜਨ ਬੀਮਾਰ ਪਾਸ ਜਾਣ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਧਜ਼ਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:—

(੧) ਰੋਗੀ ਪਾਸ ਭੈੜਾ ਮੂੰਹ ਕਦੇ ਨਾਂ ਬਣਾਉਣ।

(੨) ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੇਹਰੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਬਾਤ ਨਾਂ ਕਰਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪੈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਸਨੇ ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਮਾਰੂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ।

(੩) ਗੱਲ ਬਾਤ ਜੋ ਕਰਨੀ ਸੋ ਹੌਲੀ, ਸਹਜ ਨਾਲ ਅਰ ਅਜੇਹੀ ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਉਤਰ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ ਪਵੇ।

(੪) ਕੋਈ ਗੱਲ ਅਜੇਹੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਸਤੋਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਟੁੱਟੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੌਂਸਲਾ ਹੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।

(੫) 'ਬੜਾ ਲਿੱਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ' ਤੇ 'ਪਿੰਜਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ' ਐਸੇ ੨ ਵਾਕ ਕਦੀ ਨਾਂ ਕਰਨ।

(੬) ਕੋਈ ਵਾਰਤਾ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਨਾਂ ਸੁਣਾਉਣ ਕਿ ਫਲਾਨਾ ਭੀ ਇਸੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮਰਿਆ ਸੀ, ਹਾਂ

ਅਜੇਹੀ ਵਾਰਤਾ ਸੁਣਾਉਣ ਕਿ ਫਲਾਨਾ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਇਆ, ਫਲਾਣੀ ਫਲਾਣਾ ਹੋਇਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਰਾਮ ਕਰੇਗਾ, ਕੁਝ ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਹੌਂਸਲਾ ਕਰੋ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦਵਾਦਾਰੂ ਵਿਧ ਨਾਲ ਖਾਉ। ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ੇਰ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ! ਦੁਖ ਸੁਖ ਭਗਵੰਤ ਦੀ ਆਗਯਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦਇਆ ਕਰੇ। ਇਤਆਦਿਕ ਹੌਂਸਲੇ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਬਾਤ ਚੀਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧੇ, ਪਰ ਇਹ ਭੀ ਤਦ ਜੇ ਹਕੀਮ ਦੀ ਆਗਯਾ ਹੋਵੇ।

(੭) ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ, ਕੁਝ ਸੁਨਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਦੇਣੀ ਹਕੀਮਾਂ ਵਲੋਂ ਮਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਲਾਉਣ ਬਦਲੇ ਹਕੀਮ ਦੀ ਆਗਯਾ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਈ ਅਜੇਹੇ ਗੁਸੈਲ ਆਦਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਅਜਹੇ ਵੇਲੇ ਹਕੀਮ ਦੀ ਆਗਯਾ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਮੰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੈਂ! ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ? ਸੱਚੇ ਹਮਦਰਦ ਦਾ ਇਹ ਮੰਤਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਸਾਨ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਵਾਰਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹੇ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੀ ਚਾਹ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਰਾਮ ਆਵੇ, ਸਾਡਾ ਹਸਾਨ ਭਾਵੇਂ ਚੜ੍ਹੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾਂ। ਅਸਲੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਹੋ ਸਕੇ ਤਦ ਮੋਨਾ ਰਹਿਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(੮) ਸੱਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਿਤ੍ਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇ, ਸੇਵਾਦਾਰ ਅਕਸਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਵੰਡਾਵੇ, ਦਵਾਦਾਰੂ, ਹਕੀਮ, ਹੋਰ ਜਿਸ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਮੰਗਾ ਦੇਵੇ। ਪਦਾਰਥ ਦੀ, ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ, ਹਕੀਮ ਪਾਸ ਸਿਪਾਰਸ਼ ਦੀ, ਗੱਲ ਕੀ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੋ ਕਰੇ। ਜੇ ਕੇਵਲ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਹਕੀਮ ਦੀ ਆਗਜਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੇ ਪਰ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਖਾਤਰ ਉਲਟਾ ਔਖ ਨਾਂ ਦੇਵੇ। ਏਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਭੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰੱਖਜਾ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਸੇਵਕਾਂ ਤੇ ਹਮਦਰਦ ਆਦਿਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਰੋਗ ਅਜੇਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੂਤ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਧਾਰਨ ਰੋਗ ਐਵੇਂ ਵਹਿਮ ਜਾਂ ਡਰ ਕਰਕੇ ਭੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸਤੇ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਸਤ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਆਦਿਕ, ਸੁੰਛ ਰੈਹਣਾ, ਪੈਰੀਂ ਸਦਾ ਜਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀ ਰੱਖਣੀ, ਬਸਤ੍ਰ ਸਾਫ ਰੱਖਣੇ, ਰੋਗੀ ਦੀ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾਂ ਵਰਤਨੀ, ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਰਤਨੀ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਬਾਈ ਰੋਗ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਪਾਸ ਸਦਾ ਕਾਫੂਰ ਵਗੈਰਾ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਜਾਂ ਹਿੰਗ ਵਗੈਰਾ ਚੀਜ਼ ਰਹੇ। ਹੌਂਸਲਾ ਸਦਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰੱਖਣਾ। ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਦੇ ਰੋਗੀ ਪਾਸ ਨਾਂ ਠਹਿਰਨਾਂ ਤੇ ਨਾਂ

ਹੀ ਨਿਰਨੇ ਕਲੇਜੇ ਸ਼ਾਂ ਭੁੱਖ, ਤ੍ਰੇਹ, ਮਲ, ਮੂਤ੍ਰ ਆਦਿਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਕੇ । ਅਜੇਹੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਅਰੋਗਜ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗਜਤਾ ਅਟੱਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੌਣ, ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਬਸਤਰ ਅਤੇ ਘਰ ਆਦਿਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਸਗੋਂ ਇਸਤੋਂ ਭੀ ਵੱਧ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਵੈਦ ਪਾਸੋਂ ਕੇਵਲ ਰੋਗੀ ਦੇ ਅਹਾਰ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪੁੱਛ ਕਰ ਲੈਣੀ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵੰਡ, ਦਵਾਈ ਦਾ ਪਤਾ, ਵਰਤਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ, ਰੋਗੀ ਦੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਦਸ਼ਾ, ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਦੀ ਭੁੱਖ, ਤ੍ਰੇਹ, ਆਦਿਕ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਪੁੱਛ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਵੈਦ ਨੂੰ ਭੀ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹਿਤਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਅਜੇਹੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਖਸ਼ਕੇ (ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਆਦਿ ਕਰਵਾਕੇ) ਦਾਸ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਇਆ ਤਦ ਹੋਰ ਅਜੇਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋੜਵੰਦੇ ਪੁਸਤਕ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਵਿਚ ਸ਼ਸ਼ੋਭਤ ਕੀਤੇ ਜਾਵਨਗੇ।

ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ।
ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ॥

ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗੇ ਦਾ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ!

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ
ਡੰਗੇ ਹੋਏ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਇਕ ਰੋਗ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੋੜ ਉੱਤ੍ਰ!

ਵੱਡੀ ਦਯਾ ਨਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਉਪਜ!

ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਕੁਲ ਅਤੇ ਘਰਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਏਤਨੀ
ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉੱਤਮ੨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ!

ਉਸਤਾਦ ਕੇਵਲ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ।

ਕਦੇ ਨਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ!

ਅੱਜਕੱਲ ਸੰਸਾਰਵਿਚ ਕੇਵਲਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਅਵਗੁਣ ਪਰੇ ਖੜਾ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ!

ਭੀ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ।

ਗੁਲਦਸਤੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਤੇ ਅਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ!

ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾਤੀ ਨਹੀਂ, ਜੇਹੀ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕਾਂ
ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:—

ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਪਰ ਗੰਦੀਆਂਮੰਦੀਆਂਪੁਸਤਕਾਂਪੜ੍ਹਾਕੇਤਥਾਗੰਦੀਮੰਦੀ
ਸੰਗਤਵਿਚਛੱਡਕੇ ਚੁਰਾਸੀ ਦਾ ਘਾਤਕਰਨਾਚੰਗਾਨਹੀਂ।

ਵੇਖ ਤੇ!

ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ, ਆਤਮਾ, ਸੰਤਾਨ, ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾਂ,
ਮਿੱਤ੍ਰਾਂਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ "ਸ੍ਵਦੇਸ਼ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕਲੜੀ"
ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੰਗਾਕੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਸੁਣੋਂ ਤੇ ਸੱਜਣਾਂ
ਮਿਤ੍ਰਾਂਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ ਸੁਣਾਓ। ਹਾਂ। ਹਾਂ। ਜ਼ਰੂਰ ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ।

ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ, (ਪੰਜਾਬ)



ਹੈ, ਮਾਨੋਂ ਸਾਡੀ ਦੁਕਾਨ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪ ਇਕ ਖਾਸ ਤਾਰੀਫ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਤੋਂ ਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਮਕਦਾਰ ਪਾਲਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ, ਅਰਥਾਤ ਪਾਲਸ਼ ਐਸਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਹਰ ਵਕਤ ਉਸਤੋਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਮਿਆਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆਂ ਐਸ ਤਰਾਂ ਚਮਕਦੀਆਂ ਹਨ ਮਾਨੋਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਂਗ ਲਿਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡਾ ਮਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾਲ ਸਸਤਾ ਤੇ ਅੱਵਲ ਨੰਬਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲ ਵਧੀਆ ਪਾਇਦਾਰ ਤੇ ਸਸਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫੌਰਨ ਹੱਥੋ ਹੱਥ ਵਿੱਕਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੋ ਸੱਜਣ ਦੁਕਾਨ ਪਰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਉਹ ਬੇਸ਼ੱਕ ਦੁਕਾਨ ਪਰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਘਟੀਆ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਨਮੂਨੇ ਦੇਖਕੇ ਖਰੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਸੱਜਣ ਵੀ. ਪੀ. ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਟਾਪੂ ਨਿਵਾਸੀ ਵੀਰ ਪੈਹਲੇ ਰੁਪੈ ਮਨੀ ਆਰਡਰ ਭੇਜਕੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਬਿਠਾਏ ਰਜਿਸਟਰੀ ਪਾਰਸਲ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਵੀਰ ਨੂੰ ਜੋ ਪਾਰਸਲ ਵੀ. ਪੀ. ਯਾ ਰੁਪੈ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੇਜਕੇ ਮੰਗਵਾਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਕੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਐਕਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਮਾਤ੍ਰ ਗਾਤ੍ਰ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਸਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

Copy of No. 242 from Gazette of India, Simla
Dated Saturday May 19, 1917.

——o——

In exercise of powers firmeso ction 27 by oo of the Indian arms act 1878 (X of 1878 the Governor General in council is pleased to direct that the following amendment shall be made in schedule II of the Indian Arms rule 1909, as subsequently amended to namely.

British Indi { Kirpan possessed or carried by Sikhs

2. This entries referring kirpans in item No. 9, 10, 11 & 16 (areas united provinces, Punjab Burma, N. W. F. and Delhi provinces) respectively shall be deleoted.

ਨਕਲ ਚਿੱਠੀ ਨੰ: ੨੪੨

ਗਜ਼ਟ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਸ਼ਿਮਲਾ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ੧੯ ਮਈ ਸੰਨ ੧੯੧੭ ਇੰਡੀਅਨ ਆਰਮਜ਼ ਰੂਲ ਐਕਟ (੧੮੭੮ ਦਾ ਦਸਵਾਂ) ਦੀ ੨੭ ਦਫ਼ਾ ਦੇ ਵਸੀਕਾਰ ਮੂਜਬ ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਸਾਹਿਬ ਕੌਂਸਲ ਸਹਿਤ ਇੰਡੀਅਨ ਆਰਮਜ਼ ੧੯੦੯ ਦੇ ਨਕਸ਼ਾ ਨੰ: ੨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ:-

ਬਰਤਾਨਵੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ	ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਜੇਹੜੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਲ ਹੋਵੇ	ਸਾਰੇ

ਸੁ[illegible], ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ

੨–ਕ੍ਰਿਪਾਨ, ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖ ਜੇਹੜੇ

੯,੧੦, ੧੧ ਤੇ ੧੬

ਵਾਸਤੇ, ਹਿੰਦ, ਪੰਜਾਬ ਬਰਮਾਂ
ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਦੇਹਲੀ ਦੇ
ਮੁਤਅੱਲਕ

ਵਧਾਏ ਗਏ ਸਨ ਸਭ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੌਜੀ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ

ਸ੍ਰੀ ਕਮਾਂਡਰ ਇਨ ਚੀਫ ਵੱਲੋਂ ਦੀਵਾਨ ਦੇ ਦਫਤ੍ਰ ਵਿੱਚ ਖਤ ਪਹੁੰਚਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੀਫ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਦੀ ਅਰਜ਼ ਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਜੋ ਫੌਜੀ ਖਾਲਸੇ ਲਈ (ਬਰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇ ਐਵੇਂ) ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਪੈਹਨਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵੀਚਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸਰਕਾਰ ਹਿੰਦ ਨੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਦੀ ਖਿਦਮਾਤ ਦਾ ਲਿਹਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਦੀਵਾਨ ਦੀ ਬਿਨੈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫੌਜੀ ਖਾਲਸਾ ਨੂੰ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਤੇ ਸਾਫ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ (ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ) ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦੇ ਪੈਹਨਣ ਦੀ ਆਗਜ਼ਾ ਦੇ ਦੇਣੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਸਰਬ ਲੋਹੇ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

(੧) ਕਿਰਪਾਨ ਦਰਜਾ ਅੱਵਲ–ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਰਬਲੋਹ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਤੇ ਕਮਾਨੀ ਦਾਰ ਦਸਤਾ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੀ ਕੀਮਤ ਰਿਐਤੀ ੨੦)

ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ਼ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

(੨) ਦਰਜਾ ਦੂਜਾ–ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀ ਦਾਰ ਦਸਤਾ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਪੌਣੇ ਦੋ ਫੁਟ ੧੫)

(੩, ਦਰਜਾ ਤੀਜਾ–ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਦਸਤਾ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਡੇਢ ਫੁਟ ੧੨)

(੪) ਦਰਜਾ ਚੌਥਾ–ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਦਸਤਾ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਡੇਢ ਫੁਟ ੧੦)

(੫) ਦਰਜਾ ਪੰਜਵਾਂ–ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਡੇਢ ਫੁਟ ਕੀਮਤ ੮)

(੬) ਦਰਜਾ ਛੇਵਾਂ–ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁੰਦਰ ਪਾਲਸ਼ ਵਾਲੀ ਅਸਲੀ ਫ਼ਾਸਪਾਤ ਦੀ ਲੰਬੀ ੧੪ ਇੰਚ ਪੱਖੇ ਵਾਲੀ ਦਸਤੇ ਸਮੇਤ ਏਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਚਮਕਦਾਰ ਪਾਲਸ਼ ਵਾਲੀ ਬੜੀ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਕੋਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਯਾ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪੈਹਨਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤਯੰਤ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਸੁਗਾਤ ਹੈ। ਮੋਖ ਕੇਵਲ ੯)

(੭) ਦਰਜਾ ਸਤਵਾਂ–ਸੁੰਦਰ ਪਾਲਸ਼ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ੧੪ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਦਸਤੇ ਸਮੇਤ। ਏਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਜੋ ਸੱਜਣ ਕੋਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪੈਹਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਮੁਫੀਦ ਸੁਗਾਤ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਦੀ ਆਦਮੀ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲਪੈਹਨਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜੋ ਇਸ ਸੱਜਣ ਪਾਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਹੈ ਯਾ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਪੈਹਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਭੀ ਸਜਾਉਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ੮)

ਸੁੰਦ੍ਰ,ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ

ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ

(੧) ਕਿਰਪਾਨ ਦਰਜਾ ਅੱਵਲ—ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਸਲੀ ਅਸਪਾਤ ਦੀ ੧੪ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਦਸਤੇ ਸਮੇਤ। ਪਿਆਰੇ ਸੱਜਣੋਂ! ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦਾ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਅਸਲੀ ਹੈ ਤੇ ਦਸਤਾ ਤਲਵਾਰ ਵਾਂਗੂ ਫਲ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਜੋ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾ ਫਲ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾਹੁੰਦਾਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਬੜੀ ਮੇਹਨਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਵਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੇ ਰਖਵਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਏਹ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦਾ ਫਲ ਤੇ ਦਸਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਇਸਦਾ ਲੋਹਾ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਵਾਂਗੂ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦਾ ਲੋਹਾ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਤੀਸਰੇ ਇਸਦਾ ਮਿਆਨ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਚਮੜੇ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਚੌਥਾ ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦਾ ਫਲ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੌੜਾ ਹੈ, ਪੰਜਵਾਂ ਏਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਿਚ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰਾਲੇ ਢੰਗ ਦੀ ਹੈ। ਏਨੇ ਵਾਧੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ ਇਸਦਾ ਮੋਖ ਲਾਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਬੜੀ

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਰੀਦ ਸੱਕੇ। ਮੋਖ ਕੇਵਲ ੧੦)

(੨) ਕਿਰਪਾਨ ਦਰਜਾ ਦੂਸਰਾ—ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦਾ ਦਸਤਾ ਭੀ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਵਲ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਵਾਂਗੂ ਤਲਵਾਰ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਂਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਕੇ ਬਨਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨੰਬਰ (੧) ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਨਾਲੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਧਾ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਦਸਤੇ ਪਰ ਇਕ ਪੱਖਾ ਕਿਰਚ ਹੈਂਡਲ ਦੀ ਤਰਾਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਬੜਾ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਪਾਇਦਾਰ ਹੈ। ਮਿਆਨ ਚਮੜੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੋਖ ਕੇਵਲ ੧੧)

(੩) ਕਿਰਪਾਨ ਦਰਜਾ ਤੀਸਰਾ—ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਵਿਚ ਪੈਹਲੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦਾ ਮਿਆਨ ਸੁੰਦ੍ਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਖਮਲ ਦਾ ਬਨਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉੱਪਰ ਸੁਨੈਹਰੀ ਕਾਤੁਨ ਲਗਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਮੋਖ ਕੇਵਲ ੧੨)

ਸਿੱਪ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤਯੰਤ ਸੁੰਦ੍ਰ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

(੧) ਦਰਜਾ ਅਵੱਲ—ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਿੱਤਲ ਤੇ ਸਿੱਪ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਦਸਤਾ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੰਬੀ ਡੇਢ ਫੁਟ ੧੨)

(੨) ਦਰਜਾ ਦੂਜਾ—ਪਿੱਤਲ ਤੇ ਸਿੱਪ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਦਸਤਾ ਕਿਰਚ ਫੈਸ਼ਨ ਡੇਢ ਫੁਟ੧੦)

(੩) ਦਰਜਾ ਤੀਸਰਾ—ਦਰਮਿਆਨੀ ਪਿੱਤਲ ਤੇ

ਸੁੰਦ੍ਰ,ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਮਿਲਨ ਦਾਪਤਾ

ਸਿੱਪ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੀ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਸਵਾ ਫੁਟ 7)

ਖਾਸ ਰਿਐਤ—੧੨ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚਮੜੇ ਤੇ ਮਖਮਲ ਦੇ ਗਾਤਰੇ ਮੰਗਾਵੋ ਮੁਲ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਰਿਐਤ ਹੈ।

(੫) ਕਿਰਪਾਨ ਦਰਜਾ ਅੱਵਲ—ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤ੍ਰੋ! ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਵਲ ਦਰਜਾ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਪ ਦੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਹੈਂਡਲ ਜਿਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ੧੪ ਇੰਚ ਹੈ ਬੜੀ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਅਤਜੈਤ ਮੇਹਨਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਖਾਸ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ ਪਰ ਬੜਾ ਹੀ ਸ਼ੋਭਨੀਕ ਤੇ ਨਾਮ ਪੈਦਾ ਕਰਾਉਂਣ ਦਾ ਬੜਾ ਸੁੰਦਰ ਵਸੀਲਾ ਬਣਨ ਦਾ ਅਨੇਕ ਵਾਰੀ ਮਾਣ ਪਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਅਨੇਕਾਂ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਤੇ ਸਰਦਾਰ ਆਪਣੇ ਬੜੇ ਬੜੇ ਸਨੇਹੀ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਏਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰੀ ਕਈ ਸਿੱਖ ਸਰਦਾਰ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਤੇ ਹੋਰ ਬੜੇ ਬੜੇ ਅਮੀਰ ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਵਗੈਰਾ ਏਸ ਖਾਸ ਮੇਲ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਨੂੰ ਮੰਗਵਾਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸਪੁਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾਜ ਵਜੋਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਅਸਚਰਜ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਐਸੀ ਵਧੀਆ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਇਸਤਰਾਂ ਚਾਹਵਾਨ ਬਨ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਤਾਰੀਫ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਨੂੰ ਜਿਸ ਸੱਜਣ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੰਗਵਾਕੇ

"ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ" ਲਿਖਜਾ ਹੋਇਆ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ, ਜੋ ਸੋਨੇ ਪਰ ਸੁਹਾਗੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਫਲ ਉਪਰ "ਤੋਪ" ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਰਥਾਤ ਇਸਦੇ ਦਸਤੇ ਪਰ "ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ" ਤੇ "ਤੋਪ" ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਚੌਗਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੋਂ ਸਵਾਏ ਹਰ ਵਕਤ ਉਸ ਸੱਚੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਫਤੇ ਦਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਵਾਕ ਆਪਣੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਹਰ ਵਕਤ ਵਸੀਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾਹੈ, ਗੱਲ ਕੀ ਅਸਾਂ ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਹੀ ਮੇਹਨਤ ਨਾਲ ਇਹ ਟ੍ਰੇਡ ਮਾਰਕ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕਰਵਾਏ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਸੱਜਣ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਾਇਦਾਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਨਹੀਂ ਬਨਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨ "ਰਜਿਸਟਰਡ" ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦੇ ਮਿਆਨ ਬਰੌਨ ਰੰਗ, ਕਾਲੇ ਰੰਗ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਚਮੜੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਜੇਕਰ ਗ੍ਰਾਹਕ ਚਾਹਵੇ ਤਾਂ ਮਖਮਲ ਦੇ ਮਿਆਨ ਵਾਲੀ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੋਖ ਬੜੀ ਸਖਤ ਮੇਹਨਤ ਖਰਚਨ ਪਰ ਭੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਾਜਬੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਲੰਬਾਈ ੧੪ ਇੰਚ ਦਸਤੇ ਸਮੇਤ। ਮੋਖ ਕੇਵਲ ੧੦)

(੨) ਅਸੀਂ ਫੌਜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਸਸਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਪਾਇਦਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਸਪਲਾਈ (Supply ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ ੯ ਇੰਚ ਤੇ

ਦੀ ਮਾਰਫਤ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੋਕ ਟੋਕ ਦੇ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭੇਜਣ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਸੂਰਜ ਨਵੀਂਆਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਬਰਸਾਤੀ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਕਰ ਅਰੰਭ ਹੋਕੇ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋਕੇ ਬਾਹਰ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਕੇ ਰਕ...ਾਂ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਹੀ ਗਬਨ ਕਰਕੇ ਝਟ ਪਟ ...ਤੇ ਗਜ਼ਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਜੀ! ਸਾਡੀ ...ਾਰਫਤ ਜੋ ਆਪ ਬਜ਼ਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਮੰਗਾਵੋ ਉਸਦਾ ...ਸੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਪੱਤ੍ਰਕਾ ਪਰ ਲਿਖਕੇ ਆਪਦੀ ...ਵਿੱਤ੍ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਖਾਸ ਨੋਟ—(੧) ਹਰ ਇਕ ਸੱਜਣ ਆਰਡਰ ਭੇਜਣ ਵੇਲੇ ਬਜ਼ਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅੱਧੇ ਰੁਪੈ ਜ਼ਰੂਰ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੇਜ ਦੇਵੇ, ਜੋ ਵੀ. ਪੀ. ਵਿਚ ਮੁਜਰੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਵਣਗੇ।

(੨) ਪੁਸਤਕਾਂ, ਘੜੀਆਂ, ਤੇਲ, ਅਤਰ ਵਗੈਰਾ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀ ਪੱਤ੍ਰਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਲਈ ਇਕ)। ਪੈਸੇ ਦਾ ਕਾਰਡ ਭੇਜਕੇ ਮੰਗਾ ਲਵੋ, ਸੂਚੀ ਪੱਤ੍ਰਾਂ ਮੁਫਤ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮੰਗਵਾਨ ਦਾ ਪਤਾ—

ਭਾਈ ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ਼

ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ
ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ

ਵਜ਼ੀਰ ਹਿੰਦ ਪ੍ਰੇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ...ਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਛਪੀ॥

ਦਰਜਾ ਨੌਵਾਂ–ਜ਼ੀਨ ਦਾ ਘਟੀਆ ਸਾਦਾ ਗਾਤ੍ਰਾ ।॥)
,, ਦਸਵਾਂ–ਕਾਲੇ ਸੂਫ ਦਾ ਵਧੀਆ ਗਾਤ੍ਰਾ ੧)
,, ਯਾਰ੍ਹਵਾਂ- ਕਾਲੇ ਸੂਫ ਦਾ ਘਟੀਆ ਗਾਤ੍ਰਾ ।॥)

ਖਾਸ ਨੋਟ

ਪਿਆਰੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਹਰ ਵਕਤ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਤਰੇ ਵਿਚ ਸਜਾਵਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਗਾਤਰੇ ਭੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਰਥਾਤ ਮਖਮਲ ਦੇ ਗਾਤ੍ਰੇ ਸੁੱਚੀ ਡੋਰੀ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸਾਦੇ ਜ਼ੀਨ ਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਗਾਤਰੇ ਤਯਾਰ ਕਰਵਾਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਗਾਤਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖ ਦਿਆ ਕਰੋ ।

ਅੰਤਮ ਬੇਨਤੀ

ਹੇ ਪਾਠਕ ਸੱਜਣੋਂ ! ਆਪ ਨੂੰ ਵਿੱਦਤ ਹੋਵੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਗਾਤ੍ਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਤੇ ਕੰਘੇ, ਕੜੇ ਘੜੀਆਂ ਆਦਿਕ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੇ ਸਗੋਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਰੇਕ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚੌਣ ਲਈ ਅਸਾਂ ਬਜ਼ਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਨ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਆਪ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਸਤੂ ਅਰਥਾਤ ਮਨਿਆਰੀ ਅਤਾਰੀ, ਪਸਾਰੀ, ਬਜਾਜ਼ੀ ਗੱਲ ਕੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਭੀ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਆਪ ਸਾਡੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਦੁਕਾਨ ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ਼ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਂਈ ਸੇਵਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਈ ੧ ਵੈਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੌਜੀ ਸੱਜਣ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਪੇਟੀਆਂ ਅਰਥਾਤ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਸਜਾਉਂਣ ਲਈ ਗਾਤ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਖ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਮੜੇ ਦੇ ਗਾਤ੍ਰੇ ਖਾਸ ਕਾਹਨਪੁਰ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਦੇ ਕੇ ਬਨਵਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਏਹ ਐਸੇ ਵਧੀਆ ਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਚਮੜੇ ਦੇ ਬਨਵਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁੱਠ ਵਿਚ ਲੈਕੇ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਚਮੜਾ ਦੂਹਰਾ ਕਰ ਦੇਵੋ ਬਿਲਕੁਲ ਕਿਧਰੇ ਲੀਕ ਯਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਫੇਰ ਜਦ ਮੁੱਠ ਖੋਲ੍ਹੋ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਕਲ ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਏਸ ਚਮੜੇ ਦੀ ਪੇਟੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਪਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ (ਬੈਲਟ) Belt ਆਖਦੇ ਹਨ, ਏਹ ਫੌਜਾਂ ਵਿਚ ਫੌਜੀ ਸਰਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪੈਹਨਕੇ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਸਜਾਉਂਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਭਨੀਕ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਇਕਹਰੇ (ਸਿੰਗਲ) ਚਮੜੇ ਦੇ ਗਾਤ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਖ

ਦਰਜਾ ਅੱਵਲ-	ਵਧੀਆ ਚਮੜੇ	ਦਾ ਕਾਹਨਪੁਰੀ	ਪੇਟੀ ਸਮੇਤ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ	੯)
,, ਦੂਸਰਾ-	,,	,,	,,	੭)
,, ਤੀਸਰਾ-	,,	,,	,,	੬)
,, ਚੌਥਾ-	,,	,,	ਬਸੰਤੀ ਰੰਗ	੫)
,, ਪੰਜਵਾਂ-	,,	,,	ਲਾਲ ਬਰੌਨ ਰੰਗ	੪)

ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ਼ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਦੂਹਰੇ (ਡਬਲ) ਚਮੜੇ ਦੇ ਗਾਤ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਖ

ਦਰਜਾ ਅੱਵਲ–ਡਬਲ ਗਾਤ੍ਰਾ ਚਮੜੇ ਦਾ ਵਧੀਆ ਕਾਹਨਪੁਰੀ ਪੇਟੀ ਸਮੇਤ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ੯)

ਦਰਜਾ ਦੂਜਾ–ਡਬਲ ਗਾਤ੍ਰਾ ਚਮੜੇ ਦਾ ਵਧੀਆ ਕਾਹਨਪੁਰੀ ਪੇਟੀ ਸਮੇਤ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ੭)

ਮਖਮਲ ਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਗਾਤ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਖ

ਦਰਜਾ ਅੱਵਲ–ਮਖਮਲ ਦਾ ਵਧੀਆ ਚੌੜੀ ਲੈਸ ਵਾਲਾ ਸੁੰਦਰ ਗਾਤ੍ਰਾ ਜ਼ਰੀਦਾਰ ੭)

,, ਦੂਸਰਾ–ਮਖਮਲ ਦਾ ਵਧੀਆ ਛੋਟੀ ਲੈਸ ਵਾਲਾ ਸੁੰਦਰ ਜ਼ਰੀ ਦਾਰ ੫)

,, ਤੀਸਰਾ–ਮਖਮਲ ਦਾ ਵਧੀਆ ਬਗੈਰ ਲੈਸ ਦੇ ੩)

,, ਚੌਥਾ–ਸਟੀਨ ਦਾ ਫੀਰੋਜ਼ੀ ਵਧੀਆ ਚੌੜੀ ਲੈਸ ਵਾਲਾ ਜ਼ਰੀਦਾਰ ੫)

,, ਪੰਜਵਾਂ–ਸਟੀਨ ਦਾ ਫੀਰੋਜ਼ੀ ਵਧੀਆ ਛੋਟੀ ਚੌੜੀ ਲੈਸ ਵਾਲਾ ੩॥)

,, ਛੇਵਾਂ–ਸਟੀਨ ਦਾ ਫੀਰੋਜ਼ੀ ਵਧੀਆ ਸਾਦਾ ਬਗੈਰ ਡੋਰੀ ਯਾ ਲੈਸ ਦੇ ੨॥)

,, ਸੱਤਵਾਂ–ਸਟੀਨ ਦਾ ਫੀਰੋਜ਼ੀ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਗਾਤ੍ਰੇ ੨)

,, ਅੱਠਵਾਂ–ਚੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਾਦਾ ਗਾਤ੍ਰਾ ੧)

ਸੁੰਦ੍ਰ, ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨਾਂ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ